



Activitatea fizică definește orice formă de mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici, cu consum de energie.

include **toate formele de mișcare**, nu doar exerciții fizice sau sportive

- la școală – educație fizică, joacă activă în pauze
- în timpul liber – exerciții fizice, sporturi, activități recreaționale active (joacă ce implică mișcare fizică, mers cu bicicleta, cu rolele, cu skateboard-ul, dans, plimbatul animalelor de companie, yoga etc.)
- activitate casnică - curățirea locuinței, grădinărit, căratul cumpărăturilor etc.
- ca mijloc de deplasare – mers pe jos sau cu bicicleta